MATSYA YOGA · ROSSATZ IN DER WACHAU

Durchatmen

Atem, Vitalität & Entspannung

Sanfte Yogakurse für Frauen und Männer in der Lebensmitte und darüber. Ohne Vorkenntnisse.



WAS SIE ERWARTET

- **Sanftes Aufwärmen**
  einfache Bewegungen, die den Körper wecken
- **Gelenkübungen**
  die klassische Serie Pavanmuktāsana 1
- **Yogische Vollatmung**
  Bauch, Flanken und Brust
- **Bhastrika**
  belebender Atem, ruhig geübt
- **Tiefenentspannung**
  zum Abschluss jeder Einheit

Jeder Kurs ist in sich abgeschlossen.
Sie können bei jedem neu einsteigen.

4 KURSE 2027

freitags 17:30 – 19:00

Winter · 6× 15. · 22. · 29.1. · 5. · 12. · 19.2.	**60 €**
Frühling · 4× 19.3. · **Do** 25.3. · 2.4. · 9.4.	**40 €**
Spätsommer · 4× 27.8. · 3.9. · 10.9. · 17.9.	**40 €**
Herbst · 4× 12.11. · 19.11. · 26.11. · 3.12.	**40 €**

Jahreskarte · alle 18 **160 €**

Einzeltermin 14 €

Matten vorhanden · Feuer im Schwedenofen · bitte warme Socken und eine Decke mitbringen

ANMELDUNG · PLÄTZE BEGRENZT

0680 2455462
home@yogamatsya.com

Matsya Yoga
Rossatz 12 · 3602 Rossatz
yogamatsya.com